



# 1. Info - Newsletter

des

Shotokan Karate Dojo Deggendorf

des SV Deggenau



---

**Liebe Karateka, liebe Mitglieder,**

endlich ist er da, der erste Info – Newsletter dieses Jahres. Wie Ihr wisst, haben wir seit Juni dieses Jahres eine neue Vorstandschaft und damit auch einen neuen 2. Vorstand, der bemüht ist die Arbeit seines Vorgängers nahtlos fortzusetzen.

Das bisherige Infoblatt wird durch den Info-Newsletter ersetzt und wird einmal im Quartal erscheinen. Dieser wird Euch in übersichtlicher Form die wichtigsten Ereignisse des zurückliegenden Quartals noch mal näher bringen.

Diese Ausgabe beinhaltet die Monate Juni bis August sowie einen kleinen Rückblick auf unsere Mallorca Reise im Mai. Des Weiteren bitte ich um Nachsicht, falls dieses Jahr kein weiterer Newsletter erscheint, da ich im November meine Betriebswirte-Prüfung habe. Dafür erhaltet Ihr Anfang nächsten Jahres einen ausführlichen Rückblick auf die letzten Monate im Jahr 2008.

Aktuelle Neuigkeiten rund um unser Dojo erfahrt Ihr wie gewohnt auf unserer Homepage:

[www.shotokan-deggendorf.de](http://www.shotokan-deggendorf.de)

<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
1 Der neue Vorstand	2
2 Dan Vorbereitungslehrgang im Dojo des SV Deggenau	2
3 Karate Lehrgang mit Meister Fritz Nöpel in Deggendorf	3
4 Sommerfest der Jugendabteilung	5
5 Kyu - Prüfungen	5
6 Karate Training unter dem Himmel von Mallorca	6
7 Dojo Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos	7
8 Termine 09-12/2008	8
9 Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke	8

## 1. Der neue Vorstand

Am 26.6.08 fand im Restaurant Split die Mitgliederversammlung der Karateabteilung des SV Deggenau statt. Wichtigster Tagesordnungspunkt war die Neuwahl des Vorstandes.

Stefan Retzer trat nach 18 ereignisreichen und verdienstvollen Jahren als 1. Vorstand zurück. Er bleibt aber weiterhin Dojoleiter und lenkt nach wie vor die karatespezifischen Geschicke innerhalb und außerhalb des Vereins. Als Nachfolger wurde Thomas Sieker in das Amt des 1. Vorstandes gewählt. Die Position des 2. Vorstandes war ebenfalls neu zu besetzen. Dieses Amt übernimmt Siegfried Klingl.



Der neue Vorstand von links nach rechts: Walter Urban, Alfred Seulen, Thomas Sieker, Johannes Pleintinger, Siegfried Klingl, Christiane Haas-Sieker, Stefan Retzer und Birger Pisthol

Keine Veränderungen gab es beim Kassier und beim Jugendwart: Walter Urban (Kassier) und Birger Pisthol (Jugendwart) wurden in diesen Positionen bestätigt. Da Thomas Sieker für den 1. Vorstand den Posten des

Schriftführers abgeben musste, wurde an diese Stelle Christiane Haas-Sieker gewählt. Alfred Seulen wurde im Hinblick auf die nächste Wahl wieder zum Kassenprüfer bestimmt. Als Novum hat der SV Deggenau beschlossen, dass jede Abteilung einen Beirat stellen muss, der an allen Ausschusssitzungen des Hauptvereins teilnehmen soll. Diese Funktion übernimmt Johannes Pleintinger.

## 2. Dan Vorbereitungslehrgang im Dojo des SV Deggenau

Am Wochenende des 14./15. Juni fand in der Turnhalle des Comenius Gymnasiums in Deggendorf wieder einmal ein Karatelehrgang mit den Senseis Lothar J. Ratschke (6.Dan) und Fritz Oblinger (6.Dan) statt. Die beiden Karatemeister, die in den letzten Jahren regelmäßig im Dojo Deggendorf Lehrgänge abhalten, hatten diesen Lehrgang als spezielle Vorbereitung für Dan-Prüflinge ausgeschrieben. Dem entsprechend fanden sich ca. 100 Karatekas aus ganz Deutschland bei schönem Wetter zum Training in Deggendorf ein. Wie immer faszinierten die beiden Meister durch ihr Können und ihr tiefes Wissen um die asiatische Kampfsportart.

Trainiert wurde am Samstag und am Sonntag bis Mittag getrennt in Unter und Oberstufe. Neben den technischen Inhalten gaben beide Meister auch viele interessante Informationen über die geistigen Hintergründe und Geschichte des Karate

Am Samstagnachmittag fanden dann Gürtelprüfungen bis zum 1 Kyu (Braungurt) statt. Unter den strengen Augen der Senseis zeigten die Prüflinge Ihr Können. Aus dem Deggendorfer Dojo bestanden Alexander und Sabrina Haban, Corinna Herforth und Felix Fenzl die Prüfung zum 4. Kyu (Blaugurt).



Die vier Deggendorfer Prüflinge (von links) mit Prüfer Lothar Ratschke (6.Dan)

### 3. Karate Lehrgang mit Meister Fritz Nöpel in Deggendorf

Ende Juli richtete das Dojo Deggendorf des SV Deggendorf erneut einen Karatelehrgang mit Hanshi Fritz Nöpel, 9.Dan Goju-Ryu Yuishinkan Karate, in der Halle der Förderschule in Deggendorf aus. Dies war bereits der dritte Lehrgang mit dem Großmeister, den das Dojo abhalten konnte.

In der Welt des Karate ist Fritz sicherlich eine weltweit bekannte Persönlichkeit, die eigentlich keine weiteren Erläuterungen benötigt. Fritz Nöpel kommt aus Kamen in NRW und betreibt seit über 50 Jahren Karate. Sein Leben hört sich wie ein reines Abenteuer an. Nach dem zweiten Weltkrieg begann er eine Weltreise

mit dem Fahrrad. Sein Reiseziel waren die Olympischen Spiele 1956 in Melbourne. Mehrere Zufälle führten dazu, dass er nicht nach Australien kam, sondern in Osaka in Japan landete.

Bei Sensei Tomoharu Kisaki lernte er die Kampfkunst Karate. Im Alter von 32 Jahren kehrte er als Träger des vierten Dan-Grades nach Deutschland zurück und gründete in Dortmund das erste Dojo und ist somit der Urvater des Goju-Ryu-Karate in Deutschland.

Heute mit über 70 Jahren ist Fritz noch immer weltweit unterwegs um die Kampfkunst weiter zu

verbreiten und sein Wissen und seine Erfahrungen an Schüler weiterzugeben. Karate ist für ihn eine Lebenseinstellung.

Bei diesem Lehrgang in Deggendorf fanden sich trotz des schönen Wetters ca. 50 Karateka aus Deggendorf und ganz Bayern in der Turnhalle ein, um den interessanten und lehrreichen Erklärungen von Hanshi Nöpel zu folgen und zu trainieren. Wer Meister Nöpel kennt, weiß, dass er eine Fülle von Informationen und Hintergründen besitzt, die er gerne an interessierte Schüler weitergibt. Auch bei diesem Lehrgang zeigte sich wieder, dass nicht nur die

Ausführung von Techniken und das körperliche Training im Vordergrund eines Lehrgangs stehen können, sondern dass man als Karateka von der großen Erfahrung und der Vermittlung von Hintergrundwissen eine Menge mitnehmen kann. Dies gilt nicht nur stilrichtungsbezogen sondern allgemein für

einem bestimmten Alter und Phase des Karatelebens durchaus sinnvoll ist, dieses aber nicht das Wesen und die Gesamtheit des Karate als Kampfkunst und Charakterschule darstellt. Besonders im Jukuren Bereich (Jukuren: die Älteren/ Erfahrenen), ist sportliches Karate nur begrenzt trainierbar. Gerade für diese Gruppe ist das

Schwarzgurt lediglich eine Abstufung ist, die durch westliche Einflüsse entstanden ist. In Japan stellt der 1.DAN lediglich eine Bestätigung dar, dass der Schüler eine gewisse charakterliche Schule durchlaufen hat und die technische Basis des Karate erlernt hat. Speziell der charakterliche Aspekt geht in Japan soweit, das

Karate als Kampfkunst. Deutlich wurde dies in einem ca. 1,5-stündigen Mondo (Lehrgespräch zwischen Schüler und Meister),

bei dem alle Anwesenden gebannt den Ausführungen des Meisters folgten und durch Fragen und Diskussionen Ihr Interesse bekundeten.

Die Trennung zwischen Sportkarate und dem traditionellen Karate als Kampfkunst war dem Meister auch in diesem Lehrgang wieder wichtig. Er betonte mehrfach, dass Sportkarate seine Berechtigung hat und in



Bewerber mit DAN Graden im Karate im Berufsleben bevorzugt eingestellt werden.

Aber nicht nur die theoretische Wissensvermittlung, sondern

traditionelle Karate mit all seiner Vielfalt und den charakterlichen Inhalten, die auch durch das Dojokun, die Dojoetikette, wieder gespiegelt werden, der richtige Weg. Auch über die Qualitäten im DAN –Grad Bereich (Schwarzgurtbereich) gab Fritz interessante Einblicke. So betonte er, dass in Japan ein 1. DAN (1. Schwarzgurt) lediglich den wahren Beginn eines Karatewegs darstellt und die Farbgrade bis zum

auch das Üben von Techniken und Anwendungen waren Inhalte des Lehrgangs. Verbindungen zum Ursprung des Karate in den chinesischen Kampfkünsten wurden aufgezeigt. Besonders interessant waren hier die Ausführungen des Großmeisters bezüglich der versteckten Tierstile im Karate. Ebenso zeigte Fritz Abwehrtechniken gegen den untersten Bereich der Beine

und Füße, die z.B. im Sportkarate keine Berücksichtigung finden.

Alles in allem ein gelungener Lehrgang, mit einem Lehrmeister, der nicht nur durch sein tiefes Verständnis der

Kampfkünste, sondern auch durch seine Persönlichkeit und seinen Charakter zu beeindrucken verstand. Hierbei spielten unterschiedliche Stilrichtungen und Spielarten des Karate für den Großmeister nur eine

untergeordnete Rolle und auch die Teilnehmer des Lehrgangs mussten feststellen, dass man in vielen verschiedenen Stilrichtungen interessante Aspekte für sein eigenes Karate finden kann.

#### 4. Sommerfest der Jugendabteilung



Die Karatekids des SV Deggenau mit ihren Trainern

Am Mittwoch vor Beginn der Sommerferien veranstaltete die Jugend der Karateabteilung des SV Deggenau ihr obligatorisches Sommerfest. Es ist schon zur Tradition geworden, dass das letzte Training vor der Sommerpause nichts mit Karate zu tun hat. Nach einem wie immer ereignisreichen Karatejahr mit Gürtelprüfungen, Lehrgängen etc. traf man sich dieses Jahr bei strahlendem Sonnenschein nachmittags im Stadtpark zum Baseball spielen. Alle Kids im Alter von

8 bis 18 Jahren hatten sichtlich Spass an dieser alternativen Trainingsgestaltung. Fürs leibliche Wohl war auch gesorgt: es gab reichlich Leberkäsemmeln, Getränke gegen den Durst und Eis. Gegen Abend wurden die Kids dann von den Trainern in die wohlverdienten Ferien verabschiedet.

#### 5. Kyu Prüfungen

Am 6.6.08 legte Martin Wagner, Mitglied des Shotokan – Karate Vereins SV Deggenau seine Gürtelprüfung zum Grüngurt (6. Kyu) ab. Nach einem eineinhalbstündigen Training stellte sich Martin der Prüfung. Unter den strengen Augen von Elmar Griesbauer zeigte er 45 Minuten lang sein Können gem. der DKV Prüfungsordnung. Das erfolgreiche Bestehen wurde bei einem anschließenden Essen gefeiert.



der erfolgreiche Prüfling Martin Wagner (li) mit Prüfer Elmar Griesbauer

Kurz vor der Sommerpause fanden am 29.07.2008 bei der Karateabteilung des SV Deggenau wieder einmal Gürtelprüfungen im Erwachsenenbereich statt. Vier Anfänger, die erst seit einigen Monaten Karate trainieren, zeigten unter den kritischen Augen des Trainers und Dojoleiters Stefan Retzer ihr erworbenes Können. Alle vier Prüflinge bestanden die Prüfung zum 9.Kyu (Weißgurt) und taten damit den ersten Schritt auf dem Weg bis zum Schwarzgurt. Diesem Ziel einen großen Schritt näher gekommen sind 3 weitere Prüflinge. Jakob Folz und Siegfried Klingl bestanden die Prüfung zum 3. Kyu und tragen nun den Braungurt. Wilhelm Haberl legte die Prüfung zum 1. Kyu ab. Alle drei überzeugten den Prüfer durch herausragende Leistungen. Die Begeisterung, mit der gerade auch die Weißgurte im Verein trainieren zeigt, dass Karate nicht nur für Kinder und Jugendliche eine Sportart ist, die Körper und Geist ganzheitlich trainiert, sondern das gerade auch immer mehr

Erwachsene diese Kampfkunst in all Ihren Aspekten für sich entdecken. Dies spiegelt auch die Erwachsenengruppe der Karateabteilung des SV Deggenau wieder. Das Alter der meisten Mitglieder bewegt sich hier im Bereich zwischen 30 und 50. Für diese Karatekas sind der ganzheitliche Ansatz (Körper und Geist werden trainiert) dieser Kampfkunst, das kameradschaftliche und respektvolle Umgehen im Training miteinander sowie die traditionellen Werte wichtige Aspekte für die Ausübung dieses Sports.



Die Prüflinge Günter Klingl, Saskia Meindl, Andreas Schwarz, Julia Koberg, Jakob Folz, Siegfried Klingl und Wilhelm Haberl mit Dojoleiter Stefan Retzer.

## 6. Karate Training unter dem Himmel von Mallorca

In den Pfingstferien reiste eine Gruppe von Mitgliedern der Karateabteilung des SV Deggenau und des Karatevereins Bad Abbach nach Mallorca, um dort Karatetraining und Urlaub miteinander zu verbinden. Über 40 Karatekas reisten z. T. mit ihrer ganzen Familie an, um ihren Pfingsturlaub im Norden der schönen Insel in dem Ort Can Picafort zu verbringen.

Das Wetter war zeitweise etwas unbeständig, sodass zwar nicht jeden Tag die hervorragende Außen-Poolanlage des Hotels genutzt werden konnte, als Ausgleich standen aber Indoor-Pools, ein Spa-Bereich und andere Sporteinrichtungen zur Verfügung. Auch beim Essen wurde die Gruppe seitens des Hotels sehr verwöhnt.

Zum Glück konnten die Kalorien beim Karatetraining wieder abgebaut werden. An insgesamt 9 Trainingseinheiten über 5 Tage verteilt konnte man teilnehmen. Jedes Training wurde von einem anderen Schwarzgurt geleitet. Die Trainingsinhalte waren so unterschiedlich wie die Trainer selbst. Es wurden Grundkatas vertieft (Kata = feststehender Ablauf von Techniken; simuliert einen Kampf gegen einen imaginären Gegner), höhere Katas wurden vom Ablauf und von der Anwendung (Bunkai) her sehr detailliert erklärt, Kumite (Freikampf) und auch Grundtechniken (Kihon) wurden unterrichtet. Selbst Prüfungsvorbereitung und Gürtelprüfung für zwei Bad Abbacher Teilnehmer konnten ins Training integriert werden.

Daneben blieb noch genügend Zeit für Ausflüge: Besichtigung der Stadt Palma, Wanderungen oder Radtouren in der Umgebung. Auch die Sonnenanbeter und Beachvolleyballer kamen nicht zu kurz. Can Picafort bot darüber hinaus genügend Gelegenheit zum shoppen. Abends entspannte man sich dann gepflegt in der Jamaica-Bar, was den Mitgliedern beider Vereine Gelegenheit bot, sich übers Training hinaus bei chilliger Reggae-Musik näher kennen zu lernen.



Am Ende des Urlaubs mit seinen vielen neuen Eindrücken stand für die ganze Gruppe fest:  
*Das muss wiederholt werden!*

## **7. Dojo-Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos**

### Besondere Geburtstage:

60 Jahre **Chodil Hans** – Herzlichen Glückwunsch!

### Besondere Jubiläen:

18 Jahre 1. Vorstand, **Retzer Stefan**


10 Jahre Mitgliedschaft, **Julia Gegenfurtner**

10 Jahre Mitgliedschaft, **Rupert Stinglwagner**

– Herzlichen Glückwunsch!

## 8. Termine 09-12/2008

### September 2008

- 
27. 4. BKB-Tag mit T.Funasako, J.Measara, M.Niino, F.Fenk, A.Heubeck, F.Oblinger, E.Griesbauer, T.Geiger, G.Weitmann, A.Busche und K-H.Stief  
Ort: Maximilianstr.25,(Ochsenschlacht) BAB Ausfahrt Ingolstadt Süd
28. Karate-Do Lehrgang mit Hilmar Fuchs 7. Dan „Back to the roots“  
Veranstalter: Elmar Griesbauer  
Ort: 3-fach Turnhalle Mühlstraße, 94051 Hauzenberg

### Oktober 2008

04. Karate-Do Lehrgang mit Helmut Körber, Dieter Deml, Stefan Retzer  
Ort: 3-fach Turnhalle am Comenius-Gymnasium DEG, Jahnstr. 7  
(Erscheinen der Vereinsmitglieder wird vorausgesetzt)
18. Besuch aus Castrop Rauxel

### Dezember 2008

- ? Weihnachtsfeier (Ort und Tag noch offen)

**aktualisierte Termine findet Ihr auf unserer Homepage!**

## 9. Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke

**Grundlagen der Schnelligkeit – Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Karate**  
Fachartikel aus Toshiya Magazin Dezember 2006

### **Grundlagen der Schnelligkeit, Teil I**

Die Schnelligkeit ist jene der fünf grundmotorischen Eigenschaften mit dem größten leistungsdeterminierenden Anteil im Karate-Sport. Während Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordinationsvermögen natürlich hinreichend ausgebildet sein müssen, ist es aber gerade die Schnelligkeit, die im Wettkampfbetrieb sowohl bei Kumite als auch Kata ganz entscheidenden Einfluss auf den Erfolg der Athleten hat. Auch wenn im Kumite die Taktik, die Turnier Erfahrung und die technischen Fertigkeiten oftmals über Sieg oder Niederlage entscheiden, so ist schon auf Landesmeisterschaften zu erkennen, dass bei entsprechender Leistungsdichte meist der schnellere Antritt oder der schnellere Zuki Wettkampf entscheidend ist. Ebenso verhält es sich in den Kata-Disziplinen. Hier beeindruckt zumeist die Athleten, die ihre Wendungen und Technikkombinationen mit entsprechend hoher Geschwindigkeit durchführen.

Mit diesem Artikel möchten wir einiges Grundwissen zur Schnelligkeit vermitteln und Athleten und Trainern einige Impulse zum Schnelligkeitstraining an die Hand geben. Eigentlich besitzt der Mensch kein eigenes Schnelligkeitsorgan. Die Schnelligkeit ist in hohem Maße vom Kraftpotential und von den koordinativen Fähigkeiten abhängig. In der Literatur ist umstritten, ob die Schnelligkeit tatsächlich eine grundmotorische Eigenschaft ist. Manche beschreiben sie als eine Mischform motorischer Fähigkeiten.

### **Definition der Schnelligkeit**

Definitiv versteht man unter „Schnelligkeit im Sport die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.“ (Manfred Grosser)

Etwas verständlicher definiert Martin die Schnelligkeit „bei sportlichen Bewegungen ...als die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.“ (Martin u.a.)

### **Ist die Schnelligkeit angeboren?**

Die Schnelligkeit ist ganz wesentlich von den genetisch bedingten Faktoren abhängig. Die Muskelfasern setzen sich aus verschiedenen Fasertypen zusammen, die unterschiedliche Kontraktionszeiten und Ermüdungszeiten haben. Es wird zwischen den langsam zuckenden Muskelfasern (slow twitch = ST-Fasern) und den schnell zuckende Muskelfasern (fast twitch = FT-Fasern) unterschieden. Bei den meisten Menschen ist die Verteilung dieser beiden Muskelfasertypen ausgeglichen, also etwa 50 % schnellzuckende und 50 % langsam zuckende Muskelfasern. In Extremfällen kann aber die Verteilung 90:10 oder 10:90 aussehen. Im letzten Fall spricht man von den „geborenen Sprintern“. Dem ersten Fall werden wahrscheinlich alle großen Ausdauerathleten zuzuordnen sein.

Das genetisch bedingte Verteilungsmuster der Fasertypen ist durch ein Schnelligkeitstraining nicht oder nur sehr gering zu verändern. Die Umwandlung von FT- zu ST-Fasern ist durch Ausdauertraining leichter zu erreichen.

Während im Bereich der Ausdauer und Kraft Ungeübte durch ein gezieltes Training ganz erhebliche Zuwächse erreichen können, kann die Schnelligkeit maximal zwischen 15 und 20 % gesteigert werden. Deprimierend für die Älteren unter uns: mit zunehmendem Alter nimmt die Trainierbarkeit der Schnelligkeit erheblich ab. Während im Kumite-Wettkampf diese Defizite jenseits des 30. Lebensjahres noch einigermaßen durch Erfahrung, Taktik und Antizipationsfähigkeit kompensiert werden können, kann der Kata-Athlet nur noch durch eine ausdrucksstarke Persönlichkeit einige Schnelligkeitsdefizite kompensieren.

### **Arten der Schnelligkeit**

Zumeist wird die Schnelligkeit in der Literatur unterschieden in Aktionsschnelligkeit (zyklisch und azyklisch) und Reaktionsschnelligkeit. Die Aktionsschnelligkeit wird über die Kontraktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten des Nerv-Muskelsystems erreicht. Die

Reaktionsgeschwindigkeit ist die psychophysische Fähigkeit auf Reize und Signale zu reagieren.

Martin u.a. gehen von einer zwei- bzw. dreiphasigen Verlaufsform von Schnelligkeitsleistungen aus.

Bei dem **zweiphasigen Schnelligkeitsmodell** wird in die Beschleunigungsleistung und die Schnelligkeitsleistung unterschieden. Bezeichnend hierbei ist, dass der Athlet den Beschleunigungsbeginn seiner Bewegungsausübung selbst wählt. Bei Kata kommt ausschließlich dieses Modell zur Anwendung. Der Kata-Athlet bestimmt in Abhängigkeit vom Rhythmus der Kata im Wesentlichen selbst, wann er welche Aktion durchführt. Im Kumite trifft dieses Modell nur auf jenen Fall zu, wenn der Angreifer ohne optischen Reiz des Gegners startet, was aber selten der Fall ist. Zumeist ergibt sich aus dem Verhalten des Gegenübers erst die Chance, eine bestimmte Aktion durchzuführen.

Das **dreiphasige Schnelligkeitsmodell** setzt vor die Beschleunigungs- und Schnelligkeitsleistung noch die Reaktionsleistung.

<b>Zweiphasiges Schnelligkeitsmodell</b>	<b>Dreiphasiges Schnelligkeitsmodell</b>
z.B. Speerwurf, Weitsprung, Kata	z.B. Handball, Sprint, Kumite
<b>Beschleunigungsleistung</b> <b>Schnelligkeitsleistung</b>	<b>Reaktionsleistung</b> <b>Beschleunigungsleistung</b> <b>Schnelligkeitsleistung</b>

### **Je höher Explosiv- und Startkraft – desto schneller**

„Der Ausbildungsgrad der Muskulatur hat einen wesentlichen Anteil an der Beschleunigungsleistung. Je höher das Kraftniveau, d.h. je größer der Muskelquerschnitt, desto größer ist auch die Schnelligkeitsleistung. Andererseits ist die Maximalgeschwindigkeit des Muskels in hohem Maße vom Niveau der energiereichen Phosphate sowie ihrer möglichen Mobilisationsgeschwindigkeit abhängig. Durch spezielles Training können die energiereichen Phosphate im Muskel vermehrt werden. Durch die Vermehrung der Energiespeicher bzw. Zunahme der Enzymaktivitäten steigt die Kontraktionsgeschwindigkeit des Muskels an.“ In beiden Schnelligkeitsmodellen spielt die Explosivkraft und mit ihr die Startkraft eine entscheidende Rolle. Die Startkraft verkörpert die Fähigkeit, im Anfangsmoment der Anspannung den Krafteinsatz schnell zu entwickeln. Also eine bestimmte Geschwindigkeit zu Beginn der Kontraktion zu entwickeln und einen möglichst hohen Kraftanstiegsverlauf am Anfang der muskulären Anspannung zu realisieren. Dafür sind maximale Willenseinsätze Voraussetzung. Und das macht ihre Trainierbarkeit sehr schwierig. Sie ist am besten im direkten Vergleich unter wettkampfählichen Bedingungen trainierbar. Die Startkraft ist gerade im Karate, Boxen und Fechten von außerordentlicher Bedeutung. Die Explosivkraft hingegen soll einen möglichst steilen Kraftanstiegsverlauf realisieren. „Der Kraftzuwachs pro Zeiteinheit steht

im Vordergrund. Die Explosivkraft ist abhängig von der Kontraktionsgeschwindigkeit der motorischen Einheiten der FT-Fasern, der Zahl der kontrahierten motorischen Einheiten und der Kontraktionskraft der rekrutierten Fasern“ (Weineck). Alle sportwissenschaftlichen Autoren sind sich einig, dass mit der Erhöhung der Kraft stets auch die Erhöhung der Bewegungsschnelligkeit einhergeht.

### **Vorraussetzungen für das Schnelligkeitstraining**

Grundsätzlich sollte ein Schnelligkeitstraining immer im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden und nicht am Ende des Trainings vor dem cool down angesiedelt sein. Im ermüdeten Zustand kann keine maximale Geschwindigkeit erreicht werden, da die Steuerungsprozesse des Zentralen Nervensystems nicht optimal die Koordinationsarbeit verrichten können.

Die Muskulatur muss optimal erwärmt sein. Die Körperkerntemperatur sollte um mindestens anderthalb Grad heraufgesetzt sein, damit die innere Reibung in der Muskulatur herabgesetzt wird und die Dehnfähigkeit und Elastizität erhöht wird. Eine um zwei Grad erhöhte Temperatur soll eine Steigerung der Kontraktionsgeschwindigkeit von ca. 20 % verursachen. Zusätzlich nimmt die Leitungsgeschwindigkeit des Nervensystems zu und alle biochemischen Prozesse laufen bei einem Temperaturoptimum schneller ab.

### **Reaktionsgeschwindigkeit**

Die Reaktionsschnelligkeit setzt den Sportler in die Lage, auf Reize der Umwelt mit minimaler Zeitverzögerung zu reagieren. Dabei reagiert der Mensch auf optische (0,15 – 0,2 sec) und akustische (0,12 – 0,27 sec) sowie taktile (0,09 – 0,18 sec) Signale unterschiedlich schnell. Diese unterschiedlichen Reaktionszeiten sind bei allen Sportlern unterschiedlich. Wer schneller auf optische Reize reagiert als sein Gegner muss nicht automatisch auch schneller auf akustische reagieren. Ärgerlich ist natürlich wiederum, dass die Reaktionsfähigkeit ab dem 30. Lebensjahr nachlässt.

Einfache Reaktionen stellen Bewegungsantworten auf stereotype Auslösereize dar. Als Beispiel dient hier der Startschuss beim Sprint oder das Startsignal beim Schwimmen. Komplexen Reaktionen liegt eine Auswahlreaktion auf variierende Signale zu Grunde. Im Kumite greift der Gegner überraschend an und der Verteidiger hat zu entscheiden, ob er ausweicht, blockt und kontert oder in den Angriff geht. Die Reaktionszeit nimmt mit Anzahl der Alternativen zu. Während die einfache Reaktionsschnelligkeit durch Training um 10 – 15 % gesteigert werden kann, liegt die Verbesserung der komplexen Reaktionsschnelligkeit bei 30 – 40 %.

#### **Quellenangaben:**

*J. Weineck, Optimales Training, perimed Fachbuch, Erlangen*

*J. Weineck, Sportbiologie, Spitta Verlag GmbH, Balingen*

*Martin – Carl – Lehnertz, Handbuch Trainingslehre, Verlag Hofmann, Schorndorf*

*W. Schöllhorn, Schnelligkeitstraining, rororo, Reinbek bei Hamburg*

*D. Harre, Trainingslehre, Sportverlag, Berlin*

*M. Letztelter, Trainingsgrundlagen, rororo, Reinbek bei Hamburg*

*Toshiya Magazin, Ausgabe Dezember 2006*